

2021年 児童・高齢者総合施設 グランチャ東雲
3月 健康オープンプログラム



※各プログラムの詳細はチラシ裏面をご覧ください。

60歳以上の方対象

健康プログラムでは 事前に整理券を配布するものや 施設の利用料をお支払いいただくプログラムがございます。

看護師さんと学ぼう♪

シニアのけんこう相談室



3月テーマ: 上手な医療機関のかかり方

【日時】 3月 4日(木) 13:45-14:05

3月24日(水) 11:15-11:35

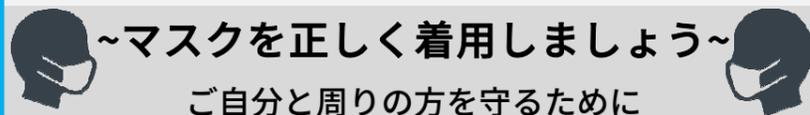
【場所】 5階いこいフロア運動スペース前

【対象】 グランチャカードをお持ちの方

【費用】 5階いこいフロア利用料(300円)

【申込み】 不要 直接会場にお越しください。

健康ちょこっとメモ



① 顔のサイズに合ったマスクを選びましょう!

② 鼻とあごをマスクで隠しましょう!

③ 布製は毎日洗濯、不織布は毎日交換しましょう!

グランチャ東雲

〒135-0062 江東区東雲1-9-46

TEL: 03-5548-1992

FAX: 03-5548-1995

<http://tokyo.ymca.or.jp/grancha>



月曜日 (3/1・8・15・22・29)

10:20-11:00	全身らくらく体操40	有 料 定員25名
11:30-12:10	イスらく体操40	
10:00-10:30	らくらく水中運動	有 料 定員36名

火曜日 (3/2・9・16・23・30)

10:20-11:00	グッド!アップ体力40	有 料 定員25名
11:30-12:10	クッション体操40	
13:30-15:00	卓球アワー ※開催日: 2日・9日・16日	無 料 定員24名

水曜日 (3/3・10・17・24・31)

10:10-10:50	いすde健康体操	有 料 定員25名
10:00-10:30	らくらく水中運動	有 料 定員36名
19:00-19:30	水ingトレーニング ※開催日: 3日・10日・17日・24日	有 料 定員36名

木曜日 (3/4・11・18・25)

10:10-10:55	お腹スッキリ体操45①	有 料 定員25名
11:25-12:10	お腹スッキリ体操45②	
13:30-15:00	卓球アワー	無 料 定員24名
10:00-10:30	らくらく水中運動	有 料 定員36名

金曜日 (3/5・12・19・26)

10:10-10:55	機能改善エクササイズ	有 料 定員25名
19:30-20:15	体力回復エクササイズ	
14:00-15:30	ニュースポーツアワー ※開催日: 5日・19日	無 料 定員20名
14:00-14:30	らくらく水中運動	有 料 定員36名

3月の休館日 21日(日)



※ 2021年 3月 7日(日) まで緊急事態宣言が発令されています。状況に変化があった場合はHPなどでお知らせします。ご確認をお願いします。(2月15日現在)

▼4階レクリエーションルーム

プログラム名	日時	内容	室内履き	対象	定員	その他			
① 全身らくらく体操40	月曜日 10:20~11:00	呼吸を意識しながら、骨盤や肩・腰の関節を整える体操を行います。(40分)	無くても可	60歳以上	25名	有 料 ※1			
② イスらく体操40	月曜日 11:30~12:10	椅子に座りながら全身運動を行います。膝・腰に不安がある方も安心して参加できます。(40分)							
③ グッド! アップ体力40	火曜日 10:20~11:00	ゴムバンドやボール、自重での筋力トレーニングを組み合わせで行います。体力をつけたい方におすすめです。(40分)	必 要						
④ クッション体操40	火曜日 11:30~12:10	スポンジ状のマットを使い、不安定な足場でのバランストレーニングを行います。(40分)	無くても可						
⑤ いすde健康体操	水曜日 10:10~10:50	椅子に座ったままストレッチや筋力トレーニングを行います。(40分)							
⑥ お腹スッキリ体操45	木曜日 10:10~10:55	呼吸を意識しながら体幹を強化する体操を行います。(45分)							
	木曜日 11:25~12:10								
⑦ 機能改善エクササイズ	金曜日 10:10~10:55	足底の機能改善やキレイな歩き方など、転倒予防につながる自重トレーニングを行います。最後はタオルを使用してのストレッチを行います。(45分)	必 要				60歳以上 一般	24名	無 料
⑧ 体力回復エクササイズ	金曜日 19:30~20:15	体幹トレーニングが中心のバリエーション豊かなクラスです。(45分)							
⑨ 卓球アワー	火曜日 13:30~15:00	経験年数やレベルに関係なく参加できますが、同じ週内ではどちらかのみとなります。 ※開始30分前に1階にて整理券を配布します。							
	木曜日 13:30~15:00								
⑩ ニュースポーツアワー	金曜日 14:00~15:30	「だれもが」「いくつからでも」「いつまでもできるスポーツ」です。毎回、様々なゲームをご用意しています。一緒に楽しみましょう!			20名				

<スタジオプログラムをご利用になるかたへ>

○ 事前予約の必要はなく、当日先着順となります。(4階プログラム整理券配布時間：9:30～ / 11:00～ / 夜間 18:00～)

必要に応じて室内履き・靴袋をご用意ください。(4階レクリエーションルーム前の靴箱は閉鎖しています)

※1…スタジオプログラムに参加する際、5階いこいフロアの利用料が必要です。詳細はスタッフにお尋ねください。

▼6階プール

プログラム名	日時	内容	対象	定員	その他
① らくらく水中運動	月・水・木曜日 10:00~10:30	水の特性を活かしたストレッチや軽め水中運動となります。(30分)	60歳以上	36名	有 料 ※2
	金曜日 14:00~14:30				
② 水ing(スイング)トレーニング	水曜日 19:00~19:30	筋力トレーニングの要素を取り入れた水中運動です。(30分)	60歳以上 一般		

※2…当日6階プールの利用料が必要です。詳細はスタッフにお尋ねください。